Психолог объяснил истинные причины неудовлетворенности жизнью

Психолог Нир Эяль: человек никогда не будет доволен собственной жизнью, и это нормально



Фото: Olena Yakobchuk / Shutterstock

Человек никогда не будет доволен собственной жизнью — это заложено в нас эволюцией, полагает психолог и автор нескольких книг Нир Эяль. Об истинных причинах чувства неудовлетворенности он рассказал в издании Psychology Today.

По словам психолога, многие живут в постоянном беспокойстве и не испытывают удовольствия от жизни. Это кажется ему совершенно нормальным. «Дело в том, что мы и не запрограммированы чувствовать себя довольными или удовлетворенными», — объясняет он.

Эксперт ссылается на публикацию в научном журнале Review of General Psychology, авторы которой предположили, что неудовлетворенность необходима для выживания вида. «Наши предки усерднее трудились и стремились к большему, поскольку постоянное беспокойство было заложено в них эволюцией, — говорит психолог. — И мы остаемся такими же по сей день».

Эяль выделил четыре фактора, которые мешают всегда чувствовать радость и быть счастливым. Первый из них — скука. Психолог приводит в пример эксперимент, участникам которого предлагалось выбрать: побыть пятнадцать минут в пустой комнате наедине со своими мыслями или получить легкий удар электрошокером. Более 67 процентов мужчин и 25 процентов женщин предпочли удар током. «Исследование показало, что людям настолько не нравится оставаться наедине со своими мыслями, что они предпочитают заниматься чем-то другим, даже если эта деятельность неприятна», — объясняет Эяль. Чтобы заглушить внутреннее недовольство, люди прибегают к спонтанным покупкам или отвлекают себя от мыслей сплетнями о звездах.

Второй фактор, который мешает получать радость от жизни, — склонность к негативному мышлению. По словам психолога, подобный пессимизм начинает проявляться уже с семимесячного возраста, что позволяет предположить врожденную склонность человека к такому образу мыслей. Эяль полагает, что негативное мышление также давало нам эволюционное преимущество. «Хорошие вещи — это всего лишь неплохо, а плохие вещи убивают. Вот почему мы в первую очередь обращаем внимание на плохие вещи и запоминаем их лучше», — объясняет он.

Третий фактор, вызывающий чувство неудовлетворенности, — склонность к постоянным размышлениям о неудачном прошлом опыте. Как отмечает Эяль, благодаря такому складу ума люди и выжили. Анализ болезненных ситуаций был необходим, чтобы понять источники ошибок и избежать подобных проблем в будущем.

Материалы по теме:

